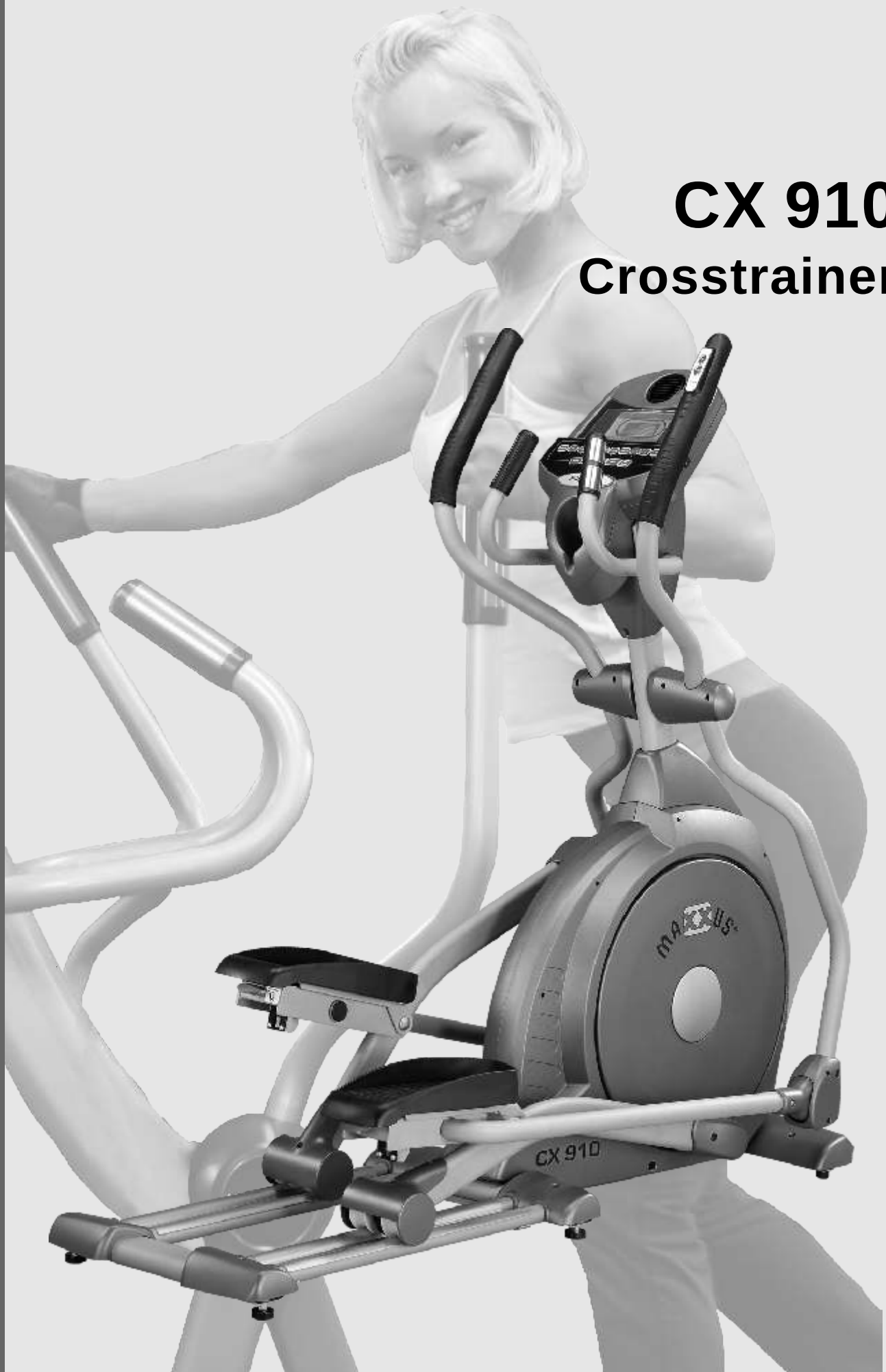
BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS®

CX 910

Crosstrainer



Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Montage	5 - 9
Neigung der Trittflächen	10
Standort, Transport & Lagerung	10
Pflege, Reinigung & Wartung	11
Cockpit	12 - 17
Herzfrequenzmessung	18
Pulsmessung über Handsensoren	19
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	19
Trainingsempfehlungen	20 - 21
Technische Details	22
Maße	22
Entsorgung	22
Explosionszeichnung	23
Teileliste	24 - 25
FAQ - Häufig gestellte Fragen	26
Zubehör	27
Notizen	27
Gewährleistung	28
Garantiebedingungen	29
Registrieren	30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

© 2009 by Maxxus Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Maxxus Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.

⚠ Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.
Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss
- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.

Trainingsumgebung
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS™ Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

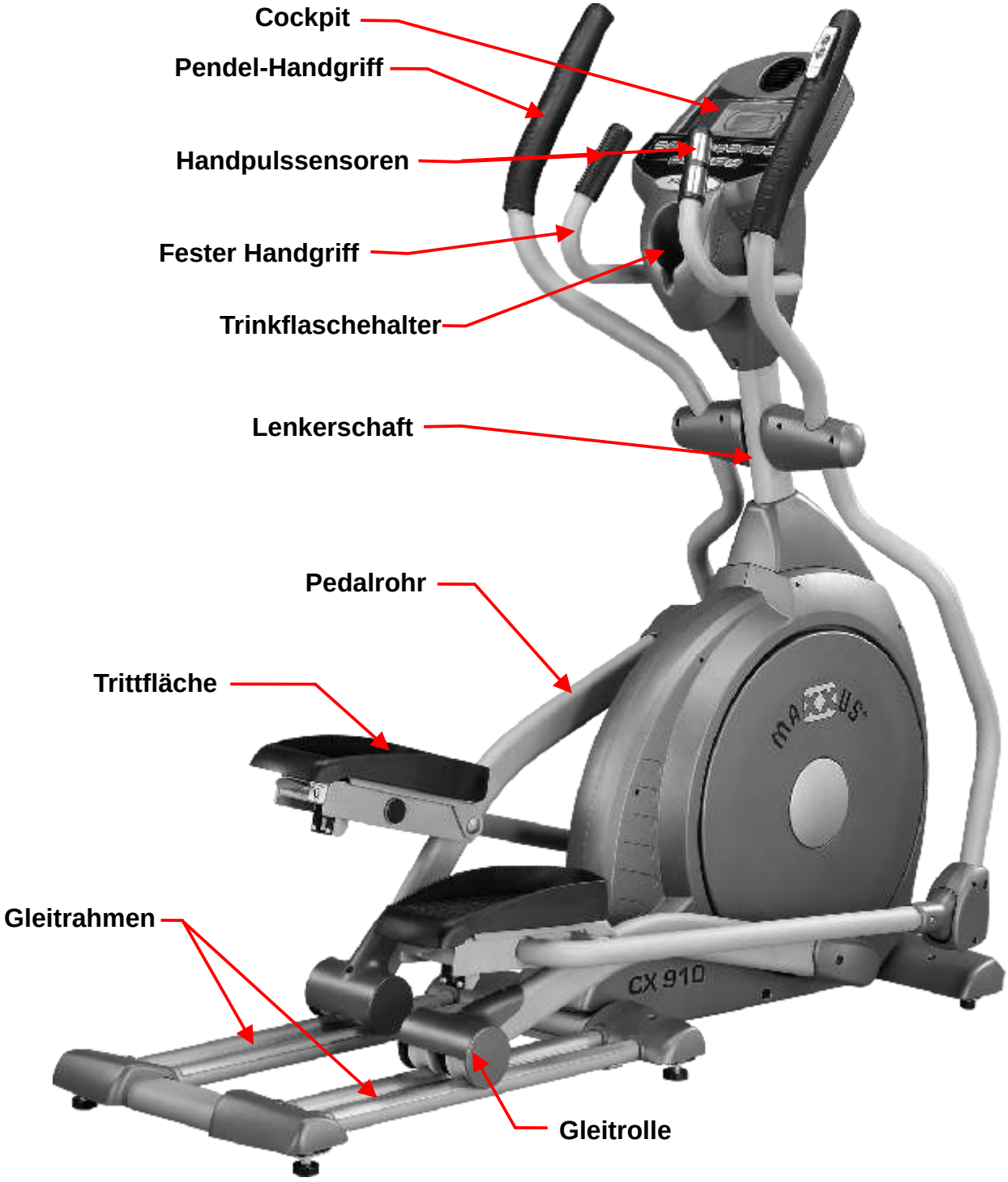
Persönliche Sicherheitshinweise für das Training
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihre Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unsere Serviceabteilung ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Gehäuse bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

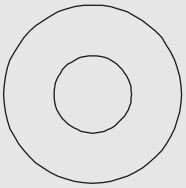
Geräteübersicht



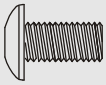
Montage

Schritt 1:

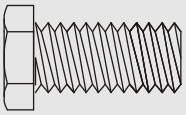
Teil 96
Federscheibe
1 Stück



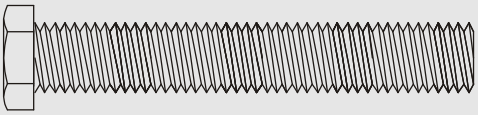
Teil 84
Unterlegscheibe, gewellt
2 Stück



Teil 66
Linsenkopfschraube
4 Stück

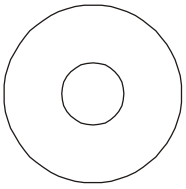


Teil 103
Sechskantschraube
2 Stück

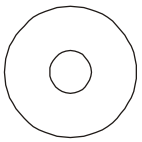


Teil 60
Sechskantschraube
1 Stück

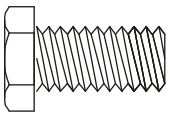
Schritt 2:



Teil 97
Unterlegscheibe
2 Stück

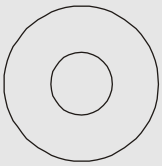


Teil 81
Wellscheibe
2 Stück

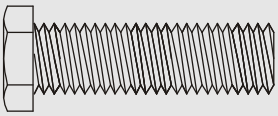


Teil 103
Sechskantschraube
2 Stück

Schritt 3:



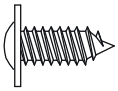
Teil 80
Unterlegscheibe
2 Stück



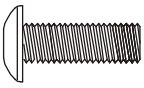
Teil 104
Sechskantschraube
2 Stück

Teil 71
Sicherungsmutter
2 Stück

Schritt 4:



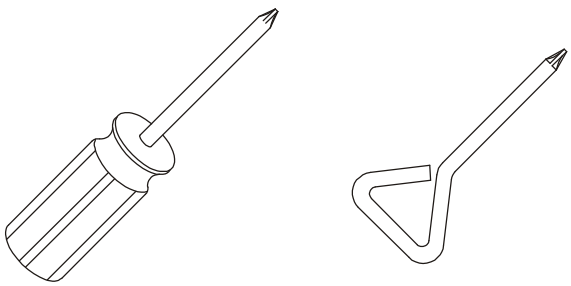
Teil 87
Blechschraube
18 Stück



Teil 105
Linsenkopfschraube
21 Stück

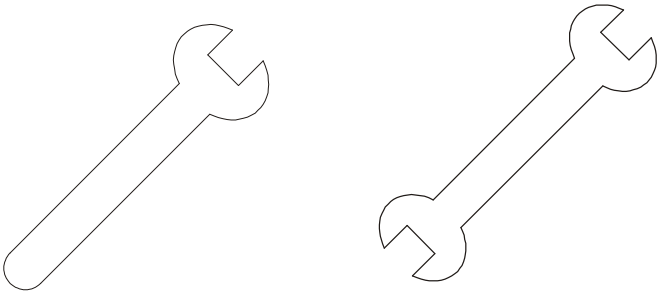
Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge

Kreuzschlitzschraubendreher, groß



Kreuzschlitzschraubendreher, klein

Schraubenschlüssel, 12er



Schraubenschlüssel, 13/14er

Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzten.
Achten Sie hierbei unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Montage

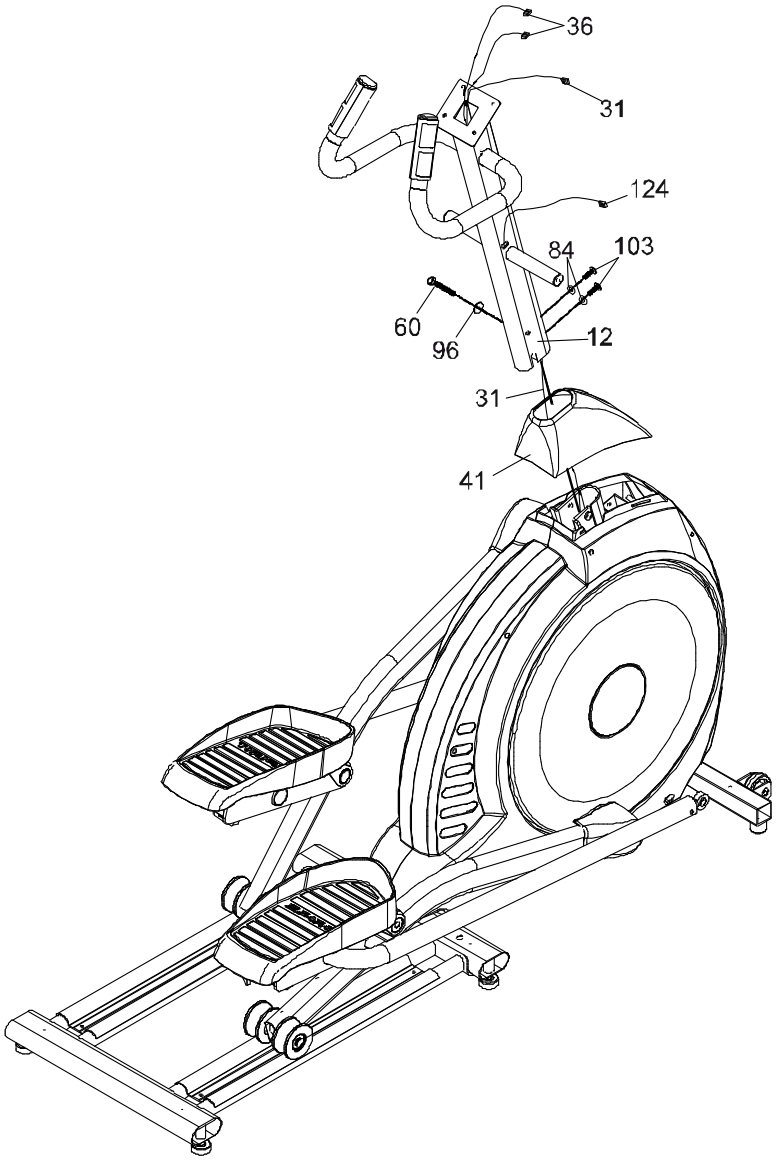
Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind.
Überprüfen Sie vor den einzelnen Montageschritten die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile .
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.
Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1.1: Montage des Lenkerschaftes

Schieben Sie die Lenkerschaftsabdeckung (41) von unten auf den Lenkerschaft (12).
⚠ **ACHTUNG:** Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung der Lenkerschaftsabdeckung (41).

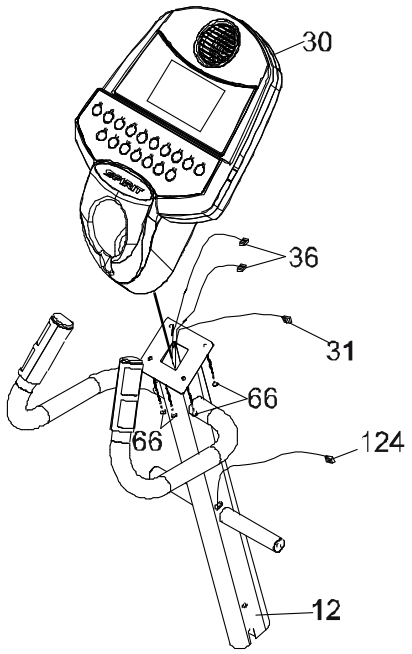
Führen Sie dann das Kontrollkabel (31), das aus der Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens (1) ragt durch den Lenkerschaft (12) nach oben. Setzen Sie jetzt den Lenkerschaft (12) in die Lenkerschafts-aufnahme des Hauptrahmens (1) ein.
⚠ **ACHTUNG:** Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Kontrollkabel (31) nicht beschädigen!

Befestigen Sie nun den Lenkerschaft (12) rechts mit der Schraube (60) und Unterlegscheibe (96).
Von vorne befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben (103) und zwei gewellten Unterlegscheiben (84).
Unterhalb der zuvor montierten Schraube (60) befindet sich eine bereits vormontierte Schraube, ziehen Sie diese nun auch fest an.



Schritt 1.2: Montage des Cockpit

Verbinden Sie alle Kabel, die aus dem Lenkerschaft (12) ragen mit den entsprechenden Anschlüssen auf der Rückseite des Cockpits (30).
Die überschüssigen Kabel schieben Sie nun vorsichtig in den Lenkerschaft zurück.
Befestigen Sie jetzt das Cockpit (30) auf dem Cockpithalter des Lenkerschaftes (12) mit den Schrauben (66).
⚠ **ACHTUNG:** Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht beschädigen!

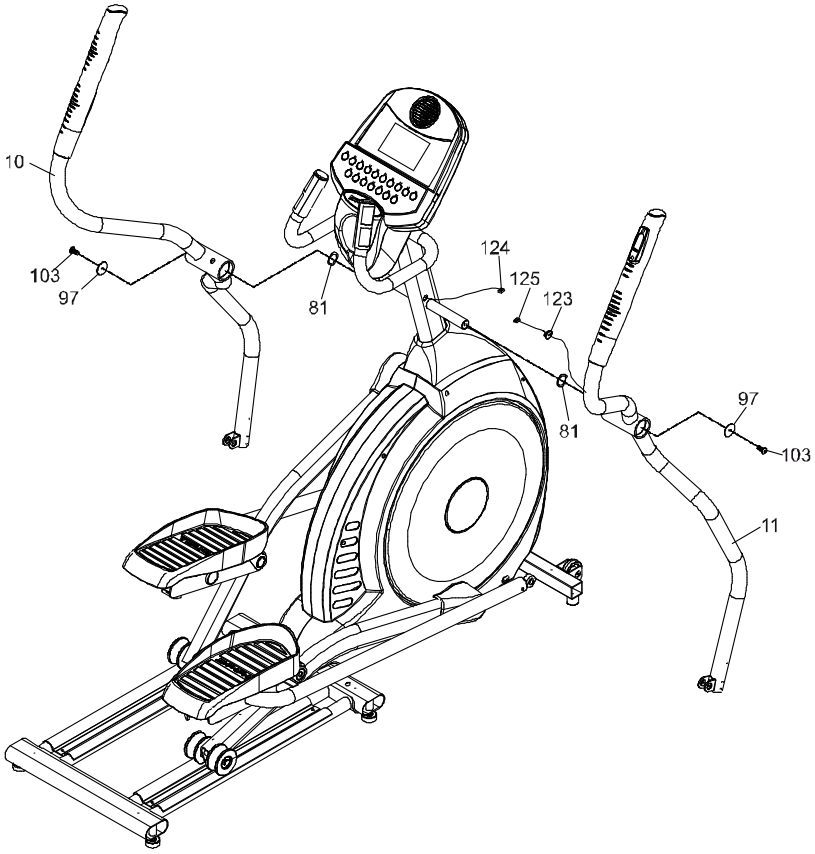


Schritt 2: Montage der Pendelrohre und Pendelhandgriffe

Schieben Sie je eine Wellscheibe (81) rechts und links auf die Querachse des Lenkerschaftes (12).

Schieben Sie die Pendelrohre (10/links u. 11/rechts) auf die Querachse des Lenkerschaftes (12) und befestigen Sie diese mit den Schrauben (103) und den Unterlegscheiben (97).

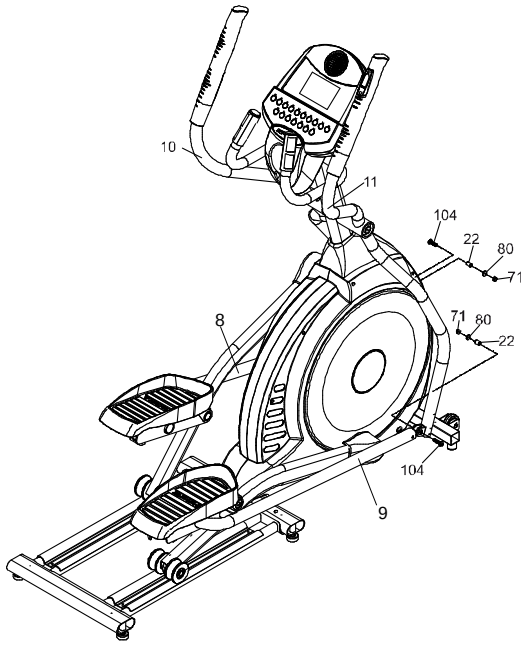
Verbinden Sie nun das Kabel (124), das rechts aus dem Lenkerschaft (12) mit dem Kabel (125), dass sich am rechten Pendelrohr befindet. Schieben Sie dann das Kabel soweit in den lenkerschaft bis Sie die Öffnung mit der Abdeckkappe (123) verschließen können.



Schritt 3: Verbindung (Knickgelenk) von Pendelrohr und Verbindungsrohr

Lösen Sie den Draht am vorderen Ende des rechten Verbindungsrohres (9), der die Distanzhülse (22) fixiert.
Verbinden Sie nun das vordere Ende des rechten Verbindungsrohres (9) mit der Aufnahme am unteren Ende des rechten Pendelrohrs (11).
Verschrauben Sie diese dann mit der Schraube (104), der Unterlegscheibe (80) und mit der Mutter (71).

Verfahren Sie nun ebenso mit dem Knickgelenk des linken Verbindungsrohres (8).



Schritt 4: Montage der Abdeckungen

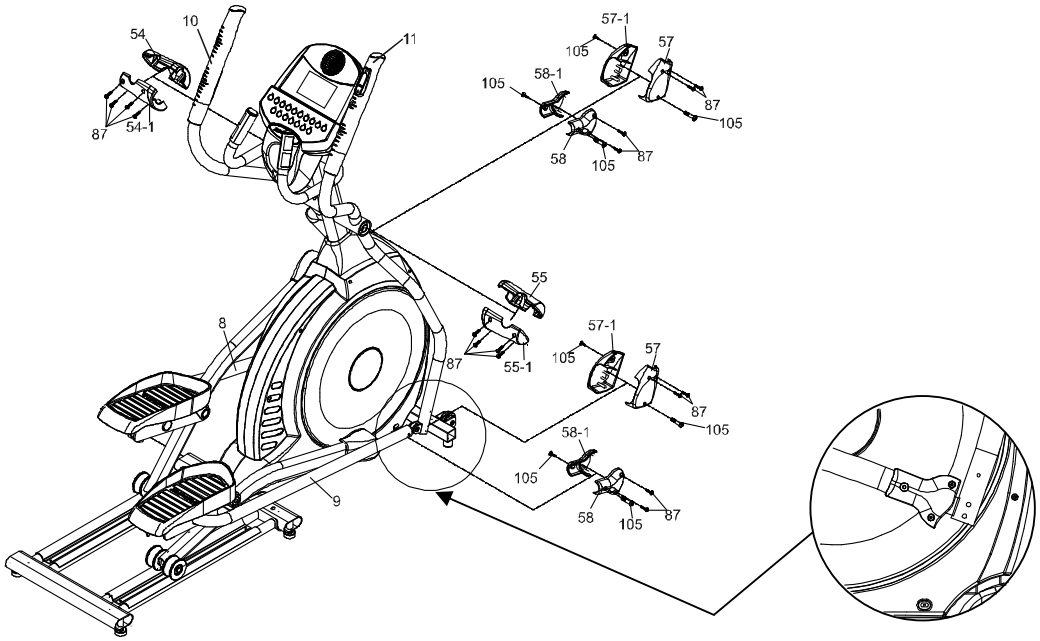
In diesem Schritt werden die einzelnen Abdeckungen montiert.

1. Pendelrohr-Abdeckungen

Befestigen Sie die linken Pendelrohr-Abdeckungen (54/vorne und 54-1/hinten) und die rechten Pendelrohr-Abdeckungen (55/vorne u. 55-1/hinten) an der Verbindungsstelle zwischen Pendelrohr (10 u. 11) und und dem Lenkerschaft (12) mit je drei Schrauben (87).

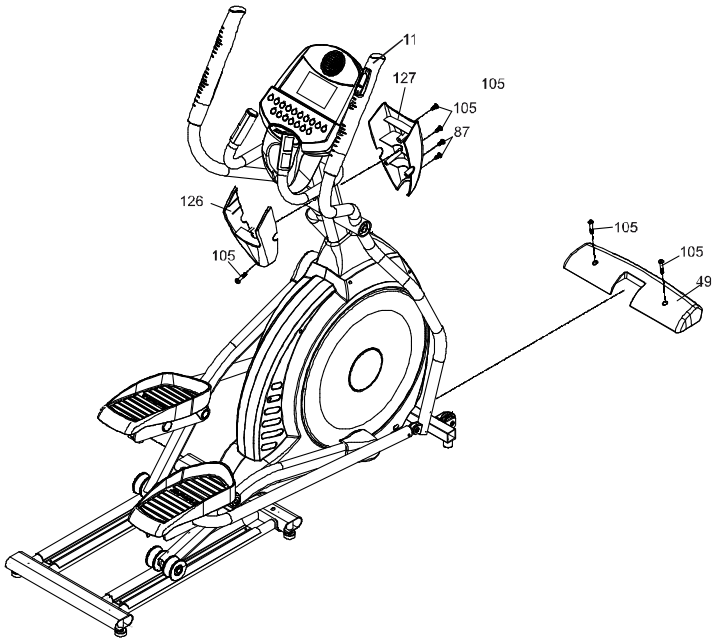
2. Montage der Knickgelenk- und Verbindungsrohrabdeckungen

Montieren Sie die Abdeckungen der Knickgelenke (58-1/links und 58/rechts) direkt rechts und links an den Verbindungsrohren (8/9) mit je zwei Schrauben (105) und zwei Schrauben (87).
Befestigen Sie dann am unteren Ende der Pendelrohre (10 und 11) die Abdeckungen der Verbindungsrohre (57-1 und 57) von außen mit je zwei Schrauben (87) und einer Schraube (105) und von Innen mit einer Schraube (105).



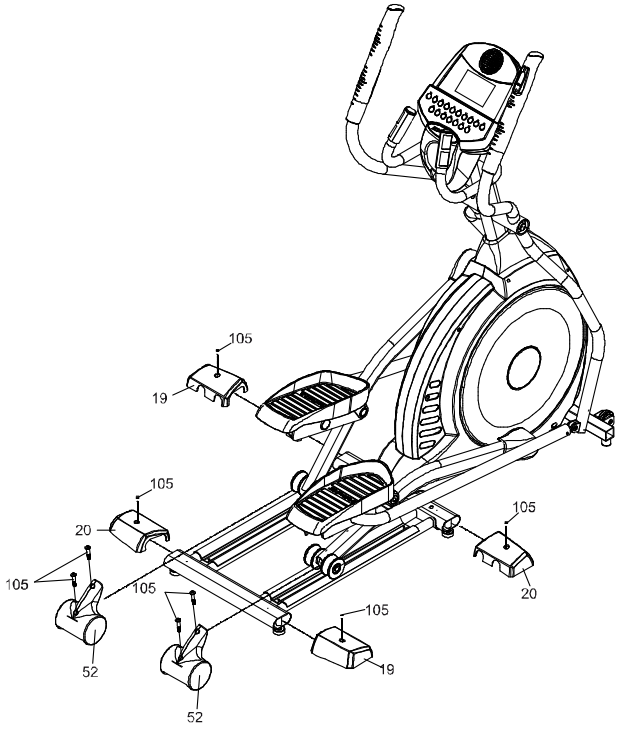
3. Montage der vorderen Standrohrabdeckung und der unteren Cockpitverkleidung
Montieren Sie die Standrohrabdeckung (49) mit zwei Schrauben (105) am vorderen Standrohr des Hauptrahmens.

4. Montage der Cockpitverkleidung
Befestigen Sie die vordere Cockpitverkleidung (126) und die hinter Cockpitverkleidung (127) von vorne mit einer Schraube (105) und von hinten mit zwei Schrauben (87) und zwei Schrauben (105).



5. Montage der Gleitrollenabdeckungen
Montieren Sie die Abdeckungen der Gleitrollen (52) oberhalb der Gleitrollen mit je zwei Schrauben (105).

4. Montage der Gleitrahmenabdeckungen
Befestigen Sie dann die vorderen (19-links/20-rechts) und hinteren (20-links/19-rechts) Gleitrahmenabdeckungen mit je einer Schraube (105).



Neigungsverstellung der Trittflächen

Unterhalb der Trittflächen befinden sich Zughebel. Mit diesen Zughebeln können Sie die Neigung der Trittflächen in drei Positionen verstellen.
Ziehen Sie den Zughebel zu sich und halten ihn gezogen. Stellen Sie nun die gewünschte Neigung der Trittfläche ein. Lassen Sie dann den Zughebel wieder los um die Neigungseinstellung der Trittfläche zu arretieren.

Standort, Transport & Lagerung

Transport
Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.
Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen mit beiden Händen den Quergriff. Heben Sie nun das Gerät hinten soweit an, bis Sie gerade stehen und das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt.
Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben.

Standort & Lagerung
Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert.
Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.
An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen.
Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.
Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.
Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor, ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

⚠ ACHTUNG
Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

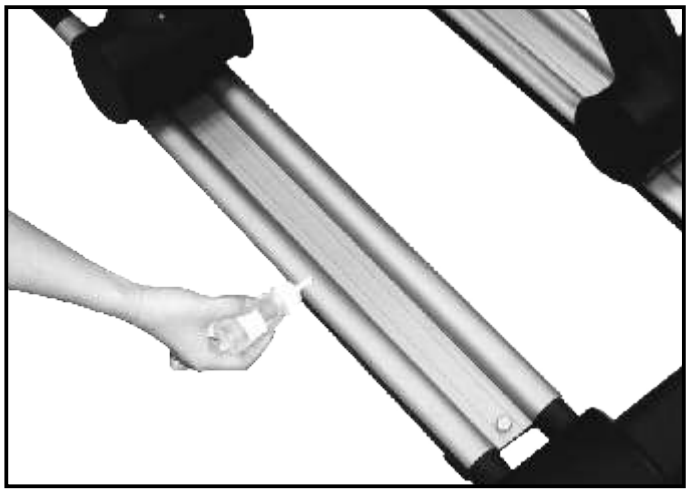
Reinigung
Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.
⚠ ACHTUNG:
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schrauben (134), welche die Pendelarme mit den Verbindungsrohren verbindet, nur handfest anziehen, da das Knickgelenk Bewegungsfreiheit benötigt um optimal arbeiten zu können. Ziehen Sie die Schrauben (134) zu fest an, so äußert sich dies meist in lauten Knackgeräuschen, wenn während des Trainings sich beide Pedalrohre auf gleicher Höhe befinden. Sollte dies der Fall sein, so lösen Sie die Schrauben (134) ein wenig. Siehe hierzu auch Montageschritt 3 dieser Anleitung.

Schmierung der Gleitrohre
Die Oberseite der Gleitrohre müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden. Reinigen Sie hierzu die Gleitrohre mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Trockenen Sie danach die Gleitrohre sehr gut ab. Nun schmieren Sie die Oberseite der Gleitrohre mit flüssigem Silikon ein, so dass eine dünne Schicht entsteht.
Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Gleitrohre 1x pro Monat einschmieren. Schmieren Sie ebenfalls die Gleitrohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen. Silikon erhalten Sie in unserem Onlineshop unter **www.maxxus.de**, oder in unserem Showroom in Groß-Gerau.



Cockpit

Anzeige der Trainingsdaten

SPEED
Anzeige der Geschwindigkeit in RPM und km/h

TIME
Anzeige der Trainingszeit

DISTANCE
Anzeige der Trainingsstrecke in km^

CALORIES*
Anzeige des Kalorienverbrauchs in Kcal

WATT
Anzeige der Leistung in Watt

LEVEL
Anzeige des aktuellen Trainingslevels (20 Levels)

PULSE
Bei Verwendung der Handpulssensoren: Anzeige des aktuellen Pulswertes.
Bei Verwendung Sende-Brusgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten): Anzeige der aktuellen Herzfrequenz.

***Hinweis zur Kalorienmessung**
Zur exakten Ermittlung eines individuellen Kalorienverbrauchs werden eine Vielzahl von persönlichen Informationen benötigt , die dem Cockpit dieses Trainingsgerätes leider nicht zur Verfügung stehen. Daher bedient sich das Cockpit einer allgemeinen Formel zur Ermittlung des Kalorienverbrauchs, bei der lediglich das Körpergewicht des Benutzers berücksichtigt wird, um eine ungefähre Annäherung zu ermöglichen.
Dennoch handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Kontrolltasten

ENTER-Taste
Bestätigung von Auswahlen bzw. Vorgaben

START-Taste
Starten des gewählten Programms / Starten der Quick-Start-Funktion

STOP/RESET-Taste
STOP-Funktion: Durch zweimaliges Drücken wir das aktuelle Training beendet
RESET - Funktion: Durch konstantes Drücken von länger als 3 Sekunden nach Beendigung des Trainings werden alle Werte auf Null zurückgesetzt.
PAUSE-Funktion: Wird während des Trainings die STOP/RESET-Taste einmal gedrückt, so „frieren“ die aktuellen Trainingswerte für 5 Minuten ein. Wird innerhalb dieser 5 Minuten die START-Taste gedrückt, so fährt das Training an der Stelle fort, an dem es unterbrochen wurde. Nach 5 Minuten beendet das Cockpit das aktuelle Programm bzw. Training automatisch.

UP- und DOWN-Tasten
Bei der Eingabe: Vorgabe von Trainingsdaten bzw. persönlichen Daten
Training: Veränderung des Bremswiderstandes bzw. des Trainingslevels

Puls-/Herzfrequenzmessung

Handpulssensoren
Bei Verwendung der Handpulssensoren zeigt Ihnen das Cockpit Ihre aktuelle Pulsfrequenz an.

Herzfrequenz-Receiver
Das Cockpit Ihres Trainingsgerät ist bereits werkseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzmessung ausgestattet. In Verbindung mit einem Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) zeigt das Cockpit Ihre Herzfrequenz an.

Netzkabel

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltene Netzadapters in die sich am Hauptgehäuse des Trainingsgerätes befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.
⚠ **ACHTUNG**
Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

Anschließen des Gerätes

Verbinden Sie immer zuerst den Netzadapter mit dem Trainingsgerät, bevor Sie das Netzkabel mit einer Steckdose verbinden. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Cockpits

Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display erscheint für kurze Zeit die Softwareversion, zum Beispiel „V1.0" und im Informationstext erscheint „ODOMETER". Hierbei werden in den Fenstern TIME und DISTANCE die bisher absolvierte Gesamttrainingszeit und -strecke angezeigt.

Handgriff-Tastatur

Um Ihnen einen größtmöglichen Trainingskomfort zu bieten, können Sie die Einstellungen für Widerstand auch direkt am Pendel-Handgriff vornehmen. Hierzu ist der rechte Handgriff mit Steuerungstasten für den Widerstand und der linke Handgriff mit Steuerungstasten für die Steigung ausgestattet.

Stand-By Modus

20 Minuten nach Trainingsende schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By Modus. Das Cockpit wird durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aktiviert.

Quick-Start-Funktion

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen.
Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die Bremskraft individuell verstellen. Da bei der Quick-Start-Funktion keine Trainingszeit vorgegeben werden kann, muss das Training vom Benutzer selbstständig beendet werden.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Auswahl des Programms
Im Display erscheint "*SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN*".
Drücken Sie die Taste MANUAL.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Alters
Im Display erscheint "*ADJUST AGE THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Körpergewichts
Im Display erscheint "*ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 25 bis 100 Kilogramm möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit
Im Display erscheint "*ADJUST TIME THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Vorgaben von 10:00 bis 99:00 Minuten möglich.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart
Im Display erscheint "*PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY*".
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Während des Trainings können Sie mit den UP/DOWN-Tasten am Cockpit oder über die Handsteuerung am rechten Pendel-Handgriff individuell den Widerstand von Level 1~ 20 verändern.

Trainingsende
Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit endet das gewählte Programm automatisch.

Vorgegebene Trainingsprofile (HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH & INTERVAL)

Schritt 1: Auswahl des Programms
Im Display erscheint "*SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN*".
Drücken Sie die entsprechende Taste des gewünschten Trainingsprofils „Hill", „Fatburn", „Cardio", „Strength" oder „Intervall". Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Alters
Im Display erscheint "*ADJUST AGE THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Körpergewichts
Im Display erscheint "*ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 25 bis 100 Kilogramm möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit
Im Display erscheint "*ADJUST TIME THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Vorgaben von 10:00 bis 99:00 Minuten möglich.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe des maximalen Trainingslevels
Im Display erscheint "*ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte maximale Trainingslevel für das gewählte Profil vor. Hierbei sind für die fünf Trainingsprofile unterschiedliche Eingaben möglich.

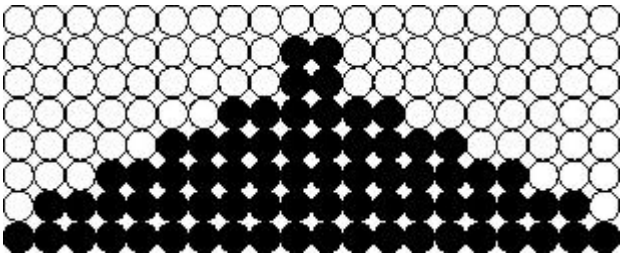
Hill = Level 7 ~ 20
Fatburn = Level 5 ~ 20
Cardio = Level 7 ~20
Strength = Level 8 ~ 20
Interval = Level 7~ 20

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

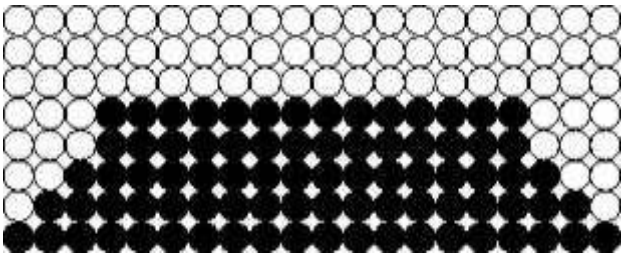
Schritt 6: Trainingsstart
Im Display erscheint "*PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY*".
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Trainingsende
Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit endet das gewählte Programm automatisch.

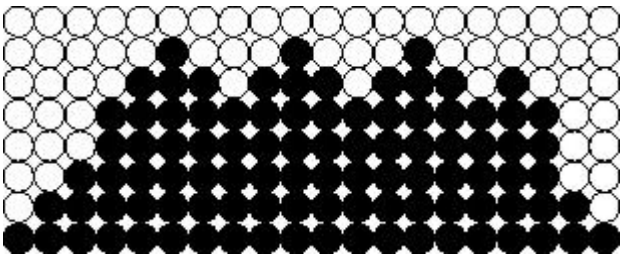
Hill



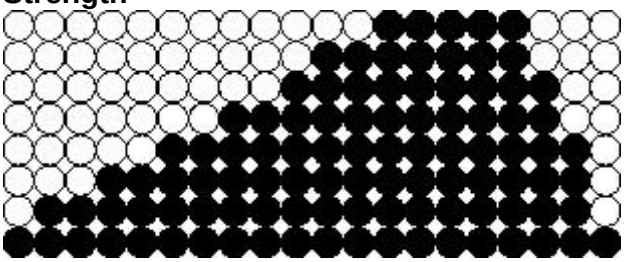
Fatburn



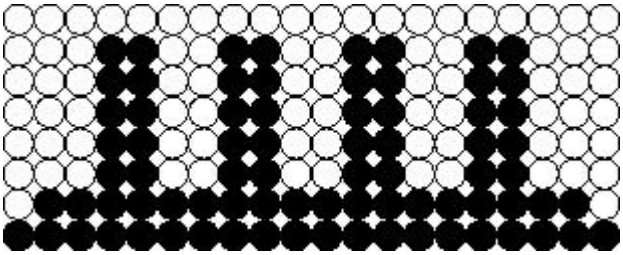
Cardio



Strength



Interval



Eigene Trainingsprofile (User 1 & User 2)

Schritt 1: Auswahl des Programms
Im Display erscheint "*SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN*".
Drücken Sie die entsprechende Taste des gewünschten Programms „User1" oder „User2".
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Direktstart / Programmierung
Im Display erscheint "*WELCOME _ _ _ PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY*".
Wenn Sie Ihr Trainingsprofil bereits erstellt und abgespeichert haben, erscheint der von Ihnen festgelegte Profilname im Bereich „_ _ _ „. Drücken Sie in diesem Fall die START-Taste um direkt mit dem Training zu beginnen.

Wenn Sie Ihr individuelles Trainingsprofil noch nicht programmiert haben, oder ein bereits bestehendes Trainingsprofil ändern möchten drücken Sie die ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Profilnamens
Im Display erscheint „USE UP/DOWN ARROW THEN PRESS ENTER / PRESS STOP WHEN FINISHED".
Sie können nun einen Profilnamen mit maximal 7 Buchstaben vergeben. Die Auswahl der Buchstaben erfolgt über die UP/DOWN-Tasten, die Bestätigung der einzelnen Buchstaben über die ENTER-Taste. Wenn Sie Ihre Eingabe beenden möchten drücken Sie die STOP-Taste.

Schritt 4: Eingabe des Alters
Im Display erscheint "*ADJUST AGE THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Eingabe des Körpergewichts
Im Display erscheint "*ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 25 bis 100 Kilogramm möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Vorgabe der Trainingszeit
Im Display erscheint "*ADJUST TIME THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Vorgaben von 10:00 bis 99:00 Minuten möglich.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 7: Vorgabe des maximalen Trainingslevels
Im Display erscheint "*ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte maximale Trainingslevel für das gewählte Profil vor. Hierbei sind für die fünf Trainingsprofile unterschiedliche Eingaben möglich.

Schritt 8: Programmierung des Trainingsprofils
Im Display erscheint "*ADJUST SEGMENT LEVEL THEN PRESS ENTER*" und das erste der im ganzen zwanzig Profilsegmente blinkt. Sie müssen nun für diese 20 Segmente das jeweilig gewünschte Level von 1 ~ 8 vorgeben. Hierzu geben Sie für das Segment 1 das Level mit den UP/DOWN-Tasten vor und bestätigen Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.
Nun blinkt Segment 2, verfahren Sie jetzt ebenso wie bei Segment 1 beschrieben mit den restlichen Segmenten. Nach dem Sie das 20. Segment programmiert und mit der ENTER-Taste bestätigt haben erscheint im Display:
„*TO SAVE PRESS ENTER OR STOP TO EXIT*"
Drücken Sie nun nochmals die ENTER-Taste um das Trainingsprofil zu speichern.

Schritt 9: Trainingsstart
Im Display erscheint "*PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY*".
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Trainingsende
Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit endet das gewählte Programm automatisch.

Herzfrequenzkonstantes Training (Hr1 & Hr2)

Bitte beachten Sie, dass zur Nutzung dieser beiden Programme ein Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang entahlten) benötigt wird.

Schritt 1: Auswahl des Programms
Im Display erscheint "*SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN*".
Drücken Sie die entsprechende Taste des gewünschten Programms „Hr1" oder „Hr2".
Bei dem Programm **Hr1** ermittelt das Cockpit eine Zielherzfrequenz von 60% der maximalen Herzfrequenz. Im Display erscheint dann „ *THR 60 PCT*".
Bei dem Programm **Hr2** ermittelt das Cockpit eine Zielherzfrequenz von 80% der maximalen Herzfrequenz. Im Display erscheint dann „ *THR 80 PCT*".
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Alters
Im Display erscheint "*ADJUST AGE THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Körpergewichts
Im Display erscheint "*ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Eingaben von 25 bis 100 Kilogramm möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit
Im Display erscheint "*ADJUST TIME THEN PRESS ENTER*".
Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Hierbei sind Vorgaben von 10:00 bis 99:00 Minuten möglich.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

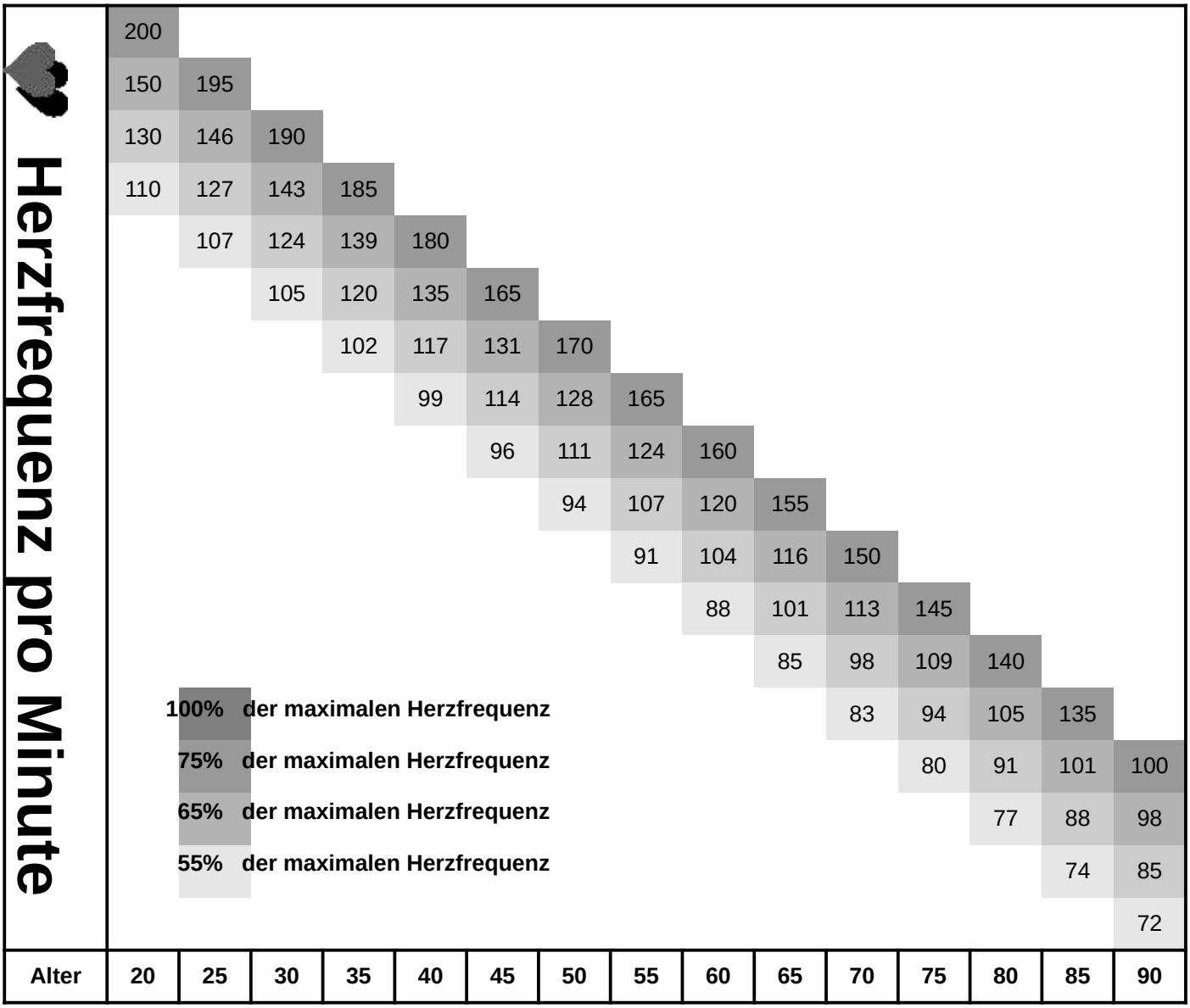
Schritt 5: Auswahl der Zielherzfrequenz
Im Display erscheint „*ADJUST THR THEN PRESS ENTER*".
Je nachdem ob Sie sich bei Schritt 1 für das Programm Hr1 oder Hr2 entschieden haben, zeigt das Cockpit nun die errechnete Zielherzfrequenz von 60% (Hr1) oder 80% (Hr2) an.
Wenn Sie mit diesem Wert trainieren möchten, bestätigen Sie durch Drücken der ENTER-Taste.
Möchten Sie mit einem individuellen Wert trainieren so geben Sie diesen mit den UP/DOWN-Tasten oder über die Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) ein und bestätigen dann durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart
Im Display erscheint "*PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY*".
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

In diesem Programm reguliert das Cockpit die Bremskraft in Abhängigkeit zur Zielherzfrequenz selbständig.
Eine Veränderung der Bremskraft durch den Benutzer ist nicht möglich.

Trainingsende
Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit endet das gewählte Programm automatisch.

Herzfrequenzmessung



Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
100%	200	195	190	185	180	165	170	165	160	155	150	145	140	135	100
95%	190	185	180	176	171	157	161	157	152	147	143	138	133	128	95
90%	180	176	171	167	162	149	153	149	144	140	135	131	126	122	90
85%	170	166	162	157	153	140	145	140	136	132	128	123	119	114	85
80%	160	156	152	148	144	132	136	132	128	124	120	116	112	108	80
75%	150	146	143	139	135	124	128	124	120	116	113	109	105	101	75
70%	140	136	133	130	126	116	119	116	112	109	105	102	98	95	70
65%	130	127	124	120	117	107	111	107	104	101	98	94	91	88	65
60%	120	117	114	111	108	99	102	99	96	93	90	87	84	81	60
55%	110	107	105	102	99	91	94	91	88	85	83	80	77	74	72

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz
Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz
Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den, durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

⚠ ACHTUNG
Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS™ Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.
Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes oder des MAXXUS™ Fitness Sende-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.
Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

⚠ ACHTUNG
Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.
Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.
Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akkustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.

Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt.Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.

Bein-, Waden und Pomuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.

Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.
30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

Trainingsintensität
Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit
Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

Trainingsdokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.
Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan.

Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____

Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						

Technische Details

Cockpit

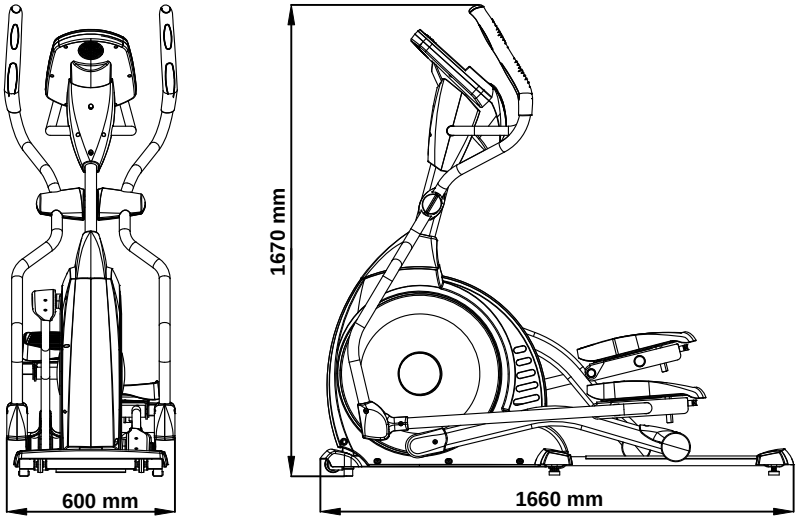
Anzeige von:

- Zeit
- Strecke
- Kalorienverbrauch
- Level
- Geschwindigkeit
- Radumdrehung pro Minute
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details

Bremssystem:	Motorisches Permanent-Magnet-Bremssystem
Bremskraftverstellung:	computergesteuert
Bremsstufen:	1 - 20
Gewicht Schwungscheibe:	ca. 14 kg
Antriebssystem:	2-stufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaßemaße:	ca. 1670 x 600 x 1660 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 84 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Einsatzgebiet:	**Heimbereich** **Semi-Professioneller Bereich**

Maße



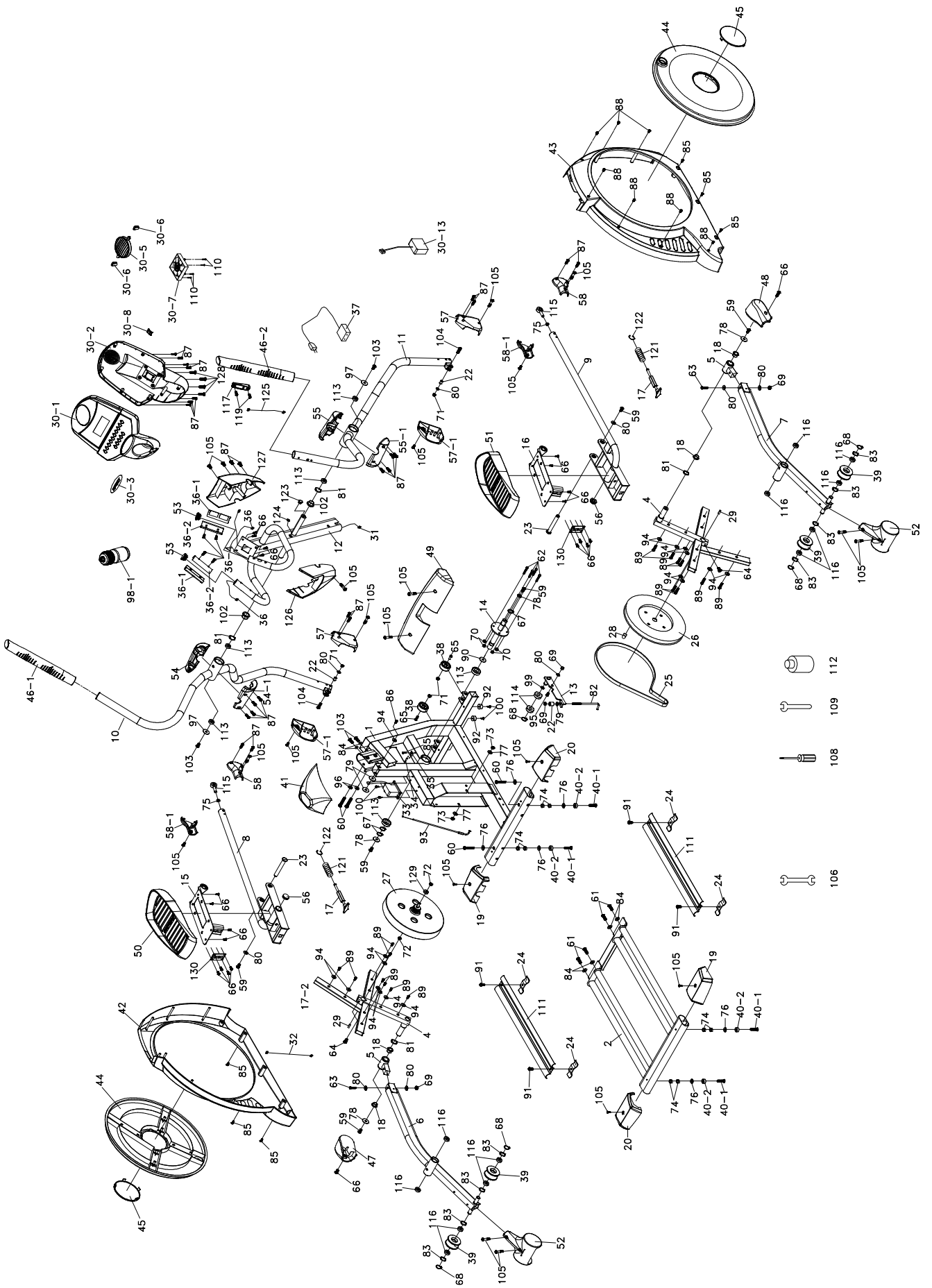
Entsorgung

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Batterien / Akkus
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.
Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Main Frame	1
2	Rail Assembly	1
4	Cross Bar	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	2
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Handle Bar (L)	1
11	Handle Bar (R)	1
12	Console Mast	1
13	Idler Wheel Assembly	1
14	Crank Axle	1
15	Adjustable Pedal (L)	1
16	Adjustable Pedal (R)	1
17	Locking Pin Assembly	2
18	Copper Bushing (50% Copper)	4
19	Rear Stabilizer Cover (A)	2
20	Rear Stabilizer Cover (B)	2
22	Fish Eye Sleve	3
23	Carriage Bolt	2
24	Retaining Bracket, Aluminum Track	4
25	Belt	1
26	Drive Pulley	1
27	Fly Wheel	1
28	Magnet	1
29	Woodruff Key	2
30	Console Assembly	1
30~1	Top Console Cover	1
30~2	Bottom Console Cover	1
30~3	Badge, Console	1
30~5	Deflector Fan Grill	1
30~6	Fan Grill Anchor	2
30~7	Fan Assembly	1
30~8	Fan Power Switch	1
30~13	Receiver, HR	1
31	1000mm_Computer Cable	1
32	DC Power Cable	1
33	Gear Motor	1
34	300mm_Sensor W/Cable	1
35	Sensor Rack	1
36	750mm_Handpulse W/Cable Assembly	2
36~1	Handpulse Assembly Top	2
36~2	Handpulse Assembly Bottom	2
36~4	ψ3x20mm_Tapping Screw	4
37	Adaptor	1
38	Transportation Wheel	2
39	Slide Wheel Urethane	4
40~1	3/8" x 2"_Thumb Head Socket Screw	4
40~2	Leveling Foot	4
41	Console Mast Cover	1
42	Chain Cover (L)	1
43	Chain Cover (R)	1
44	Round Disk Cover, Crank	2
45	Round Disk Cover	2
46~1	TPRψ38x420L_Handle Bar Axle Inner Cover (L)	1
46~2	TPRψ38x420L_Handle Bar Axle Inner Cover (R)	1
47	Pedal Arm Cover (L)	1
48	Pedal Arm Cover (R)	1
49	Front Stabilizer Cover	1
50	Pedal (L)	1
51	Pedal (R)	1
52	Slide Wheel Cover	2
53	ψ32 (1.8T)_Button Head End Cap	2
54	Front Handle Bar Cover (L)	1
54~1	Rear Handle Bar Cover (L)	1
55	Front Handle Bar Cover (R)	1
55~1	Rear Handle Bar Cover (R)	1
56	Pedal End Cover	2
57	Connecting Arm Cover A (R)	2
57~1	Connecting Arm Cover A (L)	2
58	Connecting Arm Cover B (R)	2
58~1	Connecting Arm Cover B (L)	2
59	5/16" x 15m/mHex Head Screw	6
60	3/8" x 2-1/4"_Hex Head Screw	4
61	3/8" x 3-3/4"_Hex Head Screw	4
62	1/4" x 3/4"_Hex Head Screw	4
63	M8 x 50m/m_Socket Head Cap Screw	2
64	M8x3 m/m _Socket Head Cap Screw	2
65	5/16" x 2"_Button Head Socket Screw	2
66	M5x10 m/m _Phillips Head Screw	22
67	Ø25 C-Ring	3
68	Ø17 C-Ring	5
69	M8 x 7T_Nyloc Nut	4
70	1/4" _Nyloc Nut	4
71	5/16" x 7T_Nyloc Nut	4
72	3/8" -UNF26 x 4T_Nut	2
73	3/8" -UNF26 x 9T_Nut	2
74	3/8" x 7T_Nut	8
75	M12_Nut	2
76	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	6
77	3/8" x 25 x 2T_Flat Washer	2
78	5/16" x 35 x 1.5T_Flat Washer	4
79	5/16" x 23 x 1.5T_Flat Washer	3
80	5/16" x 20 x 1.5T_Flat Washer	9
81	Ø 25_Wave Washer	4
82	J Bolt	1
83	Ø 17 _Wavy Washer	8

Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
84	3/8" x 23 x 1.5T_Curved Washer	6
85	5x16 m/m _Tapping Screw	7
86	4x15 m/m _Self Tapping Screw	1
87	Ø3.5x12m/m_Self Tapping Screw	25
88	4x19 m/m _Self Tapping Screw	7
89	5x16 m/m _Tapping Screw	16
90	Bushing	1
91	5/16" x 3/4"_Hex Head Screw	4
92	Ø 25x15_Foot Pad	2
93	Steel Rope	1
94	1/4"x19_Flat Washer	17
95	M8 x20 m/m _Carriage Bolt	1
96	3/8" x 2T_Split Washer	2
97	3/8"×30×2T_Flat Washer	2
98~1	Drink Bottle	1
99	Ø 17x Ø 23.5x1T_Flat Washer	1
100	5x19 m/m _Tapping Screw	4
102	Isolator	2
103	3/8" x 3/4"_Hex Head Screw	4
104	5/16" x 1-1/4"_Hex Head Screw	2
105	M5 x 15m/m_Phillips Head Screw	21
106	13/14m/m_ Wrench	1
107	Short Phillips Head Screw Driver	1
108	Phillips Head Screw Driver	1
109	12m/m_ Wrench	1
110	Ø 3.5x30m/m_Self Tapping Screw	4
111	Aluminum Track	2
112	Lubricant	1
113	Bearing, Crank Axle	10
114	Bearing for Idler Wheel	2
115	Fish-eye Bearing	2
116	Bearing for Slide Wheel	12
117	Handle Switch Assembly	1
119	M5×20m/m_Flat Head Socket Screw	2
121	Locking Pin Spring	2
122	Ø 10×2_C Ring	2
123	Switch Wire Cap	1
124	450mm_Switch Cable (Upper)	1
125	900mm_Switch Cable (Lower)	1
126	Front Console Cover	1
127	Rear Console Cover	1
130	Locking Pin Bracket	2

FAQ

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?

Ihr MAXXUS™ Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS™ Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind.
Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.
Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder
beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Die Handpulssensoren haben keine Funktion

Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0" angezeigt

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu.
Prüfen Sie auch, ob die Schrauben, welche die Pendelrohre mit den Verbindungsrohren verbinden zu fest angezogen wurden.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften.

Während des Trainings kommen Quietschgeräusche aus dem Bereich der Gleitrohre

Prüfen Sie, ob die Gleitrohre sauber sind. reinigen Sie diese gegebenenfalls, wie im Kapitel „Reinigung“ beschrieben und tragen Sie etwas Silikonöl auf die Gleitrohre.

Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom in Groß-Gerau.

MAXXUS™ Sende-Brustgurt

Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.

MAXXUS™ Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert.
Erhältlich in folgenden Größen:
- 160 x 100 cm
- 210 x 100 cm

MAXXUS™ Silikon

Optimales Schmiermittel für die Gleitrohre.

Notizen

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS™ Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.
Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS™ sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den “Technischen Daten” dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.
Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte
- Laufplatten
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS™ Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

support@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.
*

Garantiebedingungen*

MAXXUS™ gewährt für den **Crosstrainer CX 910** eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Geräteregistrierung
Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Kaufdatum schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigefügte „MAXXUS™ Registrierungskarte“. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr kostenfrei entgegengenommen werden.
Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt und ausreichend frankiert zurück.

Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland
Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.
Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS™ zu übermitteln.

Wartung
Für den **Crosstrainer CX 910** gilt eine Wartungspflicht.
Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:

➲ Laufbänder	12 Monate
➲ Crosstrainer	18 Monate
➲ Ergometer/Heimtrainer	24 Monate
➲ Recumbents	24 Monate
➲ Rudergeräte	24 Monate
➲ Speedbikes	24 Monate
➲ Vibrationsgeräte	24 Monate
➲ Kraftmaschinen	unterliegen keiner generellen Wartungspflicht

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS™ Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per Email, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieinanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

Inanspruchnahme
Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage zu verwenden, die in dieser Anleitung bereits enthalten ist, oder auf der Homepage www.maxxus.de unter dem Link:
http://www.maxxus.de/de/support/reparaturauftrag.html bereit gehalten wird.

Ausschluss
Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:
➲ Transport- und Fahrtkosten
➲ Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
➲ Notwendige Wartungsarbeiten
➲ Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
➲ Verschleißteile**

** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

◆ Laufgurt	◆ Antriebsriemen	◆ Kugellager	◆ Überzüge an Haltegriffen
◆ Laufbrett	◆ Folien	◆ Laufrollen	◆ Zugseile
◆ Pedalriemen			

Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS™ Produkte zu verwenden.

***Stand: 10/2007**

MAXXUS® Registrierungskarte

Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

Geräte-Daten:

Produktname: **CX 910** Produktgruppe: Crosstrainer

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

☐ Private Nutzung

☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____ Ansprechpartner: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße : _____ Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____ Land: _____

E-Mail: _____ Tel.-Nr.*: _____

Fax-Nr.*: _____ Handy-Nr.*: _____

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

_____	_____	_____
Datum	**Ort**	**Unterschrift**

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per...

...Post** an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 22 2

...Email an: info@maxxus.de

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

MAXXUS® Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: CX 910 Produktgruppe: Crosstrainer

Seriennummer:_____ Rechnungsnummer:_____

Kaufdatum:_____ Wo gekauft:_____

Zubehör:_____

Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma:_____ Ansprechpartner:_____

Vorname:_____ Nachname:_____

Straße:_____ Hausnummer.:_____

PLZ/Ort:_____ Land:_____

E-Mail:_____ Tel.-Nr.:_____

Fax-Nr.*:_____ Handy-Nr.*:_____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Maxxus™ Group GmbH & Co KG. an.

Hiermit beauftrage ich die Firma Maxxus Fitness System GmbH & Co KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

Datum	Ort	Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per...

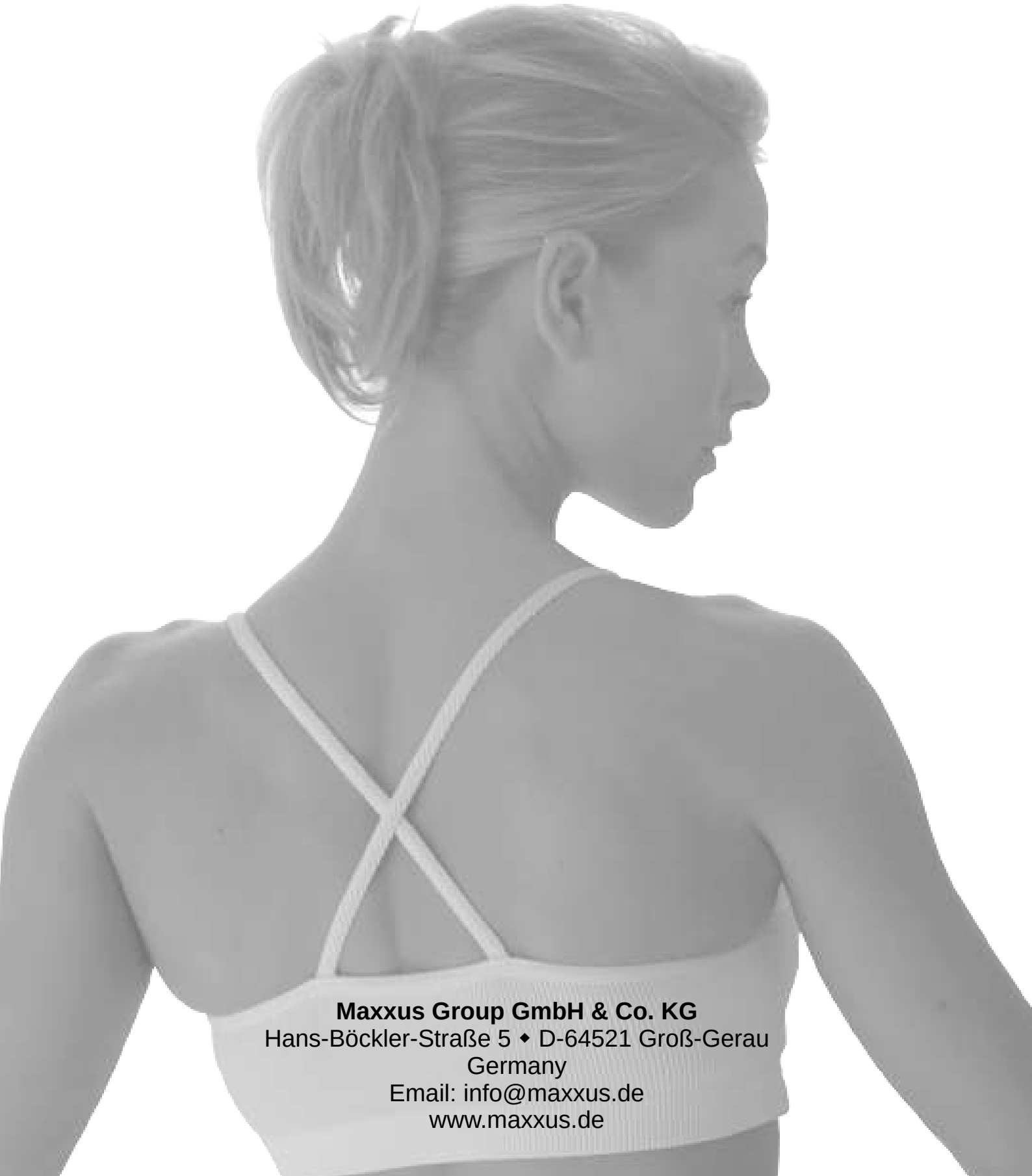
...Post* an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 25 0

Eine Übermittlung per Email ist leider nicht möglich.

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

MAXXUS®



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Straße 5 ◆ D-64521 Groß-Gerau
Germany
Email: info@maxxus.de
www.maxxus.de